

ภาวะข้ออักเสบคืออะไร

ภาวะข้ออักเสบ หมายถึง การอักเสบของข้อต่อกระดูกทั้งแบบเฉียบพลันหรือเรื้อรัง อาจเกิดอาการปวด บวม แดง และข้อฝืด ทำให้ใช้งานข้อต่อได้น้อยลงและไม่คล่องแคล่ว ภาวะข้ออักเสบไม่ได้มีรูปแบบเดียว แต่มีหลายชนิดแตกต่างกันมาก

ภาวะนี้อาจเกิดได้กับคนทุกวัยและทุกภาวะสุขภาพ แม้แต่เด็กวัยรุ่น และนักกีฬา โดยข้ออักเสบบางชนิดจะพบมากกว่าในผู้สูงอายุ

ไม่ว่าท่านจะเป็นข้ออักเสบชนิดใด ให้คงการเคลื่อนไหวไปไหนมาไหนด้วยตัวเอง และปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้เหมาะสม จะช่วยให้ท่านยังคงสามารถดำรงชีวิตและร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ท่านต้องการได้

ข้ออักเสบอาจทำให้การใช้ชีวิตยากขึ้น จากการลดการเคลื่อนไหวและทำให้การทำกิจวัตรต่าง ๆ ลำบากกว่าเดิม ภาวะนี้อาจมีผลต่อความสามารถในการทำงาน ร่วมกิจกรรมทางสังคม และกิจกรรมยามว่าง คนที่เป็นข้ออักเสบจึงมักมีภาวะซึมเศร้าหรือวิตกกังวลด้วย

อาการของข้ออักเสบอาจแตกต่างกันในแต่ละสัปดาห์ หรืออาจเปลี่ยนวันต่อวัน อย่างไรก็ตามการรักษาและจัดการที่ถูกต้องจะทำให้ท่านสามารถจัดการอาการและใช้ชีวิตได้ดี



ชนิดของภาวะข้ออักเสบ

ภาวะข้ออักเสบมีหลายชนิด โดยที่พบบ่อยคือ



โรคข้อกระดูกอ่อนเสื่อม



โรคเกาต์



โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์



โรคข้ออักเสบในเด็ก



โรคข้อกระดูกสันหลังอักเสบ

อาการของข้ออักเสบ

ผู้ที่เป็นข้ออักเสบแต่ละคนมีปัญหาต่างกันต่างกัน และมีอาการเฉพาะสำหรับภาวะข้ออักเสบแต่ละชนิด อย่างไรก็ตาม อาการแสดงของข้อต่อที่พบบ่อยได้แก่

- ปวดข้อ
- ข้อฝืด (โดยเฉพาะช่วงตื่นนอนตอนเช้า)
- อักเสบ (บวม)
- คลำพบข้ออุ่น ร้อน หรือมีผิวหนังรอบข้อต่อแดงขึ้น
- กล้ามเนื้ออ่อนแรงและฝ่อลีบ



ข้ออักเสบบางชนิดอาจมีอาการอื่นนอกจากที่ข้อต่อ ได้แก่

- อาการปวดกระจายทั่วร่างกาย
- อาการเหนื่อยล้าอย่างมาก
- ผิวหนังคันและตกสะเก็ด (โรคสะเก็ดเงิน)
- เล็บมือเล็บเท้าผิดปกติ
- เป็นผื่น
- เป็นไข้
- น้ำหนักลด
- อาการของระบบร่างกายอื่นๆ ได้แก่ ตา หัวใจ ปอด และเส้นประสาท



กายภาพบำบัดช่วยท่านได้อย่างไร

สิ่งสำคัญคือ ท่านต้องยังคงใช้ชีวิตโดยหั่นเคลื่อนไหวไปไหนมาไหนด้วยตัวเองเมื่อมีข้อเสื่อม นักกายภาพบำบัดเป็นหนึ่งในทีมบุคลากรสุขภาพที่จะช่วยจัดการภาวะข้ออักเสบของท่าน โดยจะสามารถประเมินภาวะโรคและร่างกายของท่าน เพื่อให้คำแนะนำว่าท่านจะคงการเคลื่อนไหวและจัดการกับอาการของท่านได้อย่างไร นักกายภาพบำบัดจะร่วมกับท่านและทีมบุคลากรการแพทย์วางแผนการดูแลสุขภาพเพื่อช่วยให้ท่านกลับไปทำสิ่งที่ท่านอยากทำ วิธีการที่ใช้ได้แก่

- ออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายที่เฉพาะเจาะจงกับตัวท่าน
- สร้างความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่ว และปรับระดับกิจกรรมที่เหมาะสมกับท่าน
- ช่วยให้คุณเลือกปรับการหยุดพักกับการทำกิจกรรมอย่างพอดี
- ช่วยหาทางเลือกการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น
- สนับสนุนให้ท่านพัฒนาทักษะในการจัดการอาการปวด บวม และข้อฝืด
- ช่วยท่านปรับกิจกรรมในการทำงานและการใช้ชีวิตที่บ้าน
- ประเมินสุขภาพโดยรวมและช่วยให้ท่านเข้าถึงการดูแลสุขภาพจากบุคลากรสุขภาพอื่นๆ เช่น แพทย์เฉพาะทาง นักจิตวิทยา นักกิจกรรมบำบัด



**World
PT Day
2023**

8 กันยายน



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday